amanu
MEDIZINISCHES
GESUNDHEITSZENTRUM
INHABER Wolfgang F. Mosebach
&
RUHEPOL®
ADRESSE Raphaelweg 13 / 85625 Baiern, Piusheim
TEL 0 80 93. 90 593-0 / FAX 0 80 93. 90 593-20
ST.-NR. 145 218 000 63 / WEB www.amanu.com
Ein Angebot der Ruhepol Health Organization GmbH, 2012

Trainingslager für Fußballer und Skifahrer - Gesundheitsprävention im Sport

Zielsetzung

Angebot über das medizinische Gesundheitszentrum amanu

Das Angebot umfasst eine individuelle Diagnose und Befundaufnahme des Gesundheits- und Leistungszustandes unter Berücksichtigung der sportspezifischen Anforderung der Jugendlichen. Eine tägliche Behandlung durch Osteopathie und Physiotherapie.
In Zusammenarbeit mit den Trainern und Therapeuten wird ein individuell abgestimmtes Trainingsprogramm im Gerätebereich erstellt und unterrichtet.

Zusätzlich wird zum fussballspezifischen Training ein komplimentäres Trainingsprogramm angeboten. Durch interne und externe Dozenten werden in unterschiedlichen Themenbereichen Vorträge zur Verbesserung der theoretischen Grundlagen rund um Gesundheit und professionelle Trainingsweisen unterrichtet.

Die maßgebliche Organisation wird durch das **amanu**-Team gewährleistet.

Darin enthalten sind:

- Ärztliche Diagnosen mit orthopädischem Schwerpunkt
- Osteopathische bzw. physiotherapeutische Befundung
- Assessment (Dokumentation, die dem Teilnehmer anschließend zur Verfügung steht)
- Manualtherapeutische Behandlung
- Leistungsanalyse
- Gerätetherapie
- Vorträge
- Ausgleichsgymnastik und Bewegungsschule
- Infomappen

1. Assessment

Jeder Jugendliche wird zu Beginn durch einen Arzt und anschließend durch einen Osteopathen oder Physiotherapeut/in untersucht. Dabei wird der Schwerpunkt auf den Bewegungsapparat gelegt. Für eine einheitliche und überprüfbare Arbeit wurde ein auf den Sportler spezifisch zugeschnittener Befundbogen erarbeitet:

Der Befund beinhaltet:

a.) Sichtbefund
b.) Palpation und Muskel Längen Test (MLT)
c.) Funktionsüberprüfungen über standardisierte Testverfahren
d.) Beurteilung der Faszienspannung
e.) Beurteilung der Gelenke und umgebende Strukturen
f.) Palpation und Beurteilung der viszeralen (organischen) Strukturen

2. Behandlung

Das Ziel der therapeutischen Anwendungen im Trainingslager:

- Feststellung der ursächlichen und sekundären Dysfunktionen
- Nachhaltiges Beheben der Beschwerdebilder
- Erreichen einer verbesserten Muskelbalance
- Teilnehmer und sportartbezogene Prophylaxe
- Steigerung der Leistung

Jeder Teilnehmer wird je nach Diagnose, Versicherung und Einzelfallentscheidung
a.) physiotherapeutisch oder b.) osteopathisch behandelt.

Über den Zeitraum des Trainingslagers wird jeder Sportler täglich behandelt. Die Therapiezeit beträgt je nach Einzelfallentscheidung zwischen 30 und 60 Minuten.
Jeder Teilnehmer wird einem Therapeuten zugewiesen, der ihn über den gesamten Zeitraum individuell betreut und auch später als therapeutischer Ansprechpartner zur Verfügung steht.

3. Leistungsanalyse

Jeder Teilnehmer durchläuft zu beginn eine Leistungsanalyse zur Erhebung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Das Testverfahren ist auf den Sportler abgestimmt und standardisiert, so dass es als Statuserhebung und Zielkontrolle eingesetzt werden kann.
Die Leistungsanalyse wird durch einen Personaltrainer und einen Physiotherapeuten/in sowie einer Sport- und Gymnastiklehrerin durchgeführt.

4. Medizinische Gerätetherapie

Das Ziel:

- Kräftigung muskulärer Schwächen
- Verbesserung der intramuskulären Koordination
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen

Der Trainingsbereich im Gesundheitszentrum **amanu** ist mit neuesten Geräten der Firma Schnell ausgestattet. Die Geräte sind für den medizinischen Bereich entwickelt und sind daher auf die Physiologie optimal abgestimmt. Jeder Teilnehmer wird individuell von ausgebildeten Trainern im Gerätebereich angeleitet und unterstützt.

Der Trainingsplan setzt sich zusammen aus den Erkenntnissen:

a.) Leistungsanalyse
b.) medizinisches und therapeutisches Assessment
c.) sportspezifische Anforderung an den Bewegungsapparat

Jeder Sportler trainiert unter Aufsicht täglich im Gerätebereich.

5. Vorträge

Zum Einstieg und zur Vertiefung über Themen wie Gesundheit, Motivation, Zielsetzung und moderne Trainingsmethoden werden die Sportler durch Vorträge geschult. Wie oft und welcher Vortrag gehalten wird, stimmen wir vorher mit den Trainern ab.

Vortragsthemen:

- Ernährung im Sportbereich
- Flüssigkeitshaushalt
- Körperaufbau und Funktionsweisen
- Mentale Aspekte im Sportbereich
- Visualisierung/Mentales Training
- Leistungsoptimierung und Ausgleichstraining
- Entspannung
- Erste Hilfe

Für den Unterricht werden Dozenten aus den unterschiedlichen Themenbereichen eingeladen.

6. Ausgleichstraining

Um die Sportler in einem breiteren Spektrum zu trainieren und einen Ausgleich zur einseitigen Belastung zu schaffen, werden die Teilnehmer zusätzlich in anderen Disziplinen trainiert wie zB

- Kräftigungs- und Stabilisationstraining mit und ohne Kleingeräte
- Medizinisches Qi Gong, Kampfkunst (Rollen, Fallschule, Schwertkunst)
- Dehnen, Ausgleichsgymnastik, Jazzdance
- Slackline etc

Das Ziel ist es:

- die Koordination zu verbessern
- Erlernen erweiterter Bewegungsabläufe
- Verbesserung der Flexibilität
- Balance, Gleichgewichtsschulung
- Prophylaxe von Verletzungen
- Steigerung der Fähigkeiten und Leistungen

7. Infomappen

Jeder Teilnehmer erhält nach dem Trainingslager eine Infomappe über die Dokumentation (Assessment), Ergebnisse seiner Leistungsanalyse, Darstellung der spezifischen Trainingsbereiche, Trainingspläne, Zielkontrollen und Vorträge. Die Sportler bekommen somit die Möglichkeit, auf hohem Niveau individuell leistungsorientiert und eigenverantwortlich zu trainieren, im Sinne einer nachhaltigen Gesundheitsprophylaxe und Leistungssteigerung.

8. Kosten und Ersparnis

Kosten pro Tag und Person: **100,00 € + die Ausstellung eines Rezeptes unseres Sportorthopäden**

(die 10,00 € Praxisgebühr für alle Personen ab 18 Jahren und die Rezeptgebühr für Privatversicherte sind nicht enthalten und werden gesondert abgerechnet)

Ersparnis: Alle oben aufgeführten Leistungen haben einen Einzelwert von: **600,00 €**

▪ Orthopädische Untersuchung und Diagnose	65,00 €
▪ Diagnose und osteopathische Befundung sowie Behandlung	120,00 € pro Stunde
▪ Physiotherapeutische Befundung und Behandl	30,00 € pro Stunde
▪ Fußmedizinische (podologische) Untersuchung	40,00 € pro Stunde
▪ Medizinisches Gerätetraining + Einweisung und Erstellung eines individuellen Trainingsplanes	35,00 € pro Stunde
▪ Leistungsanalyse durch einen Personatrainer und einer Sportlehrerin	90,00 € pro Stunde
▪ Training mit einem Mental- u. Personaltrainer	100,00 € pro Stunde
▪ Vortrag zu speziellen Themen nach Auftrag	120,00 € pro Stunde

Hinweis zur Abrechnung: Aufgrund einer Gesetzesänderung zum 01.01.2012 sind alle Behandlungen und Maßnahmen, welche nicht auf Rezept erfolgen umsatzsteuerpflichtig. Aus diesem Grund erfolgt die Abrechnung des Trainingslagers über: RUHEPOL®

Geschäftsstelle:
Ruhepol Health Organization GmbH
Raphaelweg 7, 85625 Piusheim